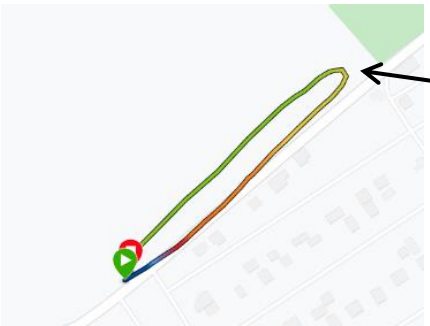
Liebe Laufkinder,

diese Woche waren wir mit Atze und Tim im Gemeindewald. Dieses Waldstück in Rußdorf ist sehr schön, allerdings nicht so übersichtlich. Ich denke, ihr findet euch zurecht und erkennt die wichtigsten Punkte im Wald. Auf alle Fälle lohnen sich ein Spaziergang oder eine Runde mit dem Rad um den Gemeindewald. Dort findet ihr Holzbänke zum Üben.

Ein guter Ausgangspunkt ist die Schranke am Ende des Weges zum Reitplatz parallel zur Gartenanlage.

Zum Einlaufen eignet sich eine abwechslungsreiche kurze Runde Richtung Reitplatz auf dem Schotterweg mit Spitzkehre im Wald zurück.



3-4 Runden

Nach dem Einlaufen:

Liegestütze

Klimmzüge

Wechselsprünge am großen Stein

Dehnübungen an der Schranke

Bitte wiederholt 3 Durchgänge: 10 Liegestütze, 10 Klimmzüge, 15 Wechselsprünge, 10 Rumpfbeuge und eine langsame Einlaufrunde.

Damit habt ihr die 1. Station erfolgreich gemeistert.

Nun lauft ihr rechts den breiten Weg in den Wald hinein. Immer geradeaus, bis ihr an den Teich kommt.

Die Eltern müssen euch die 400 m begleiten.

An der Bank findet ihr einen Stock zum Übersteigen! Diese Übung hat uns Theresa letzte Woche gezeigt. 20-30 Übersteiger

An dem Birkenstamm am Waldweg könnt ihr 20-30 Wechselsprünge üben.

Dann lauft ihr wieder zurück zur Schranke. Wer Lust hat, kann denn schönen Röhrteich umrunden. Ein Erwachsener muss euch aber unbedingt begleiten.

An der Schranke balanciert ihr noch über den Birkenstamm und könnt Überschläge an der Schranke üben.

Eins

Zwei

Drei

Viel Spaß, Sport frei eure Cornelia